



کیا آپ حمل کے دوران یا ایک نئی والدہ کے طور پر اپنی دماغی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں؟

آپ اکیلی نہیں ہیں...

5 میں سے کم از کم 1 والدہ کو اسی طرح کی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے

آپ خود کو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک یا زیادہ کا سامنا کرتے ہوئے پا سکتی ہیں

- الگ تھلگ محسوس کرنا
- غیر مطلوبہ یا پریشان کن خیالات
- اداس یا ناامید محسوس کرنا
- ایسا محسوس ہونا کہ کچھ برا ہونے والا ہے

ہماری کمیونٹی پیرینٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم حمل کے 12 ہفتوں کے بعد سے آپ کو ایک تشخیص (اسیسمنٹ) کی پیشکش کر سکتی ہے۔ ہم آپ کو اس مدد کے بارے میں بتا سکتے ہیں جس تک آپ حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی عمر دو سال ہونے تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔

ازدارانہ تشخیص (کنفیڈینشل اسیسمنٹ) پر بات کرنے کے لیے ٹیم سے رابطہ کریں

ٹیلی فون نمبر: **01332 623911** (ڈربی ٹیم)

یا **01246 216523** (جیسٹر فیلڈ ٹیم)

ای میل: **dhcft.perinatalcmht@nhs.net**

یا ہمارے آن لائن سیلف ریفرل فارم تک رسائی حاصل کرنے کے لیے **QR کوڈ** اسکین کریں۔



ڈربی شائر پیرینٹل مینٹل ہیلتھ سروس